



給食だより



No.12

栗東市役所 子ども青少年局幼児課

寒さの中にも少しずつ、春の暖かい日差しが感じられるようになりました。この1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり、食べる量が増えたりと、成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。

進級に向けて、今年度の生活リズムや食生活を振り返り、締めくくりの1か月も健康に気を付けて過ごしましょう。



食体験を積もう



子どもは日々の食経験から、食に対する関心・意欲を高めていきます。行事やイベントでの楽しい体験など、ちょっとしたきっかけから食事が楽しくなることもたくさんあります。

家庭でもお手伝いなどを通して、色々な食の体験ができる機会を作っていきましょう。



一緒に買い物をする



一緒に食事の準備や片づけをする



一緒に栽培や収穫をする



一緒に食事をする

★お手伝いにチャレンジ★ ～できることから始めてみましょう～

- ・レタスを手でちぎる
- ・卵を割る
- ・テーブルを拭く
- ・たまねぎの皮をむく
- ・お米を洗う
- ・食器やお箸を並べる など



家庭で取り組みたい食育



家族で食卓を囲みましょう



家族と楽しく食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。また、食事のマナーを身につけることにもつながります。

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう



朝ごはんは1日のパワーの源です。規則正しく食事をとることで生活リズムも整い、元気に活動できます。

一緒に食事の支度をしましょう



一緒に買い物や料理をして、食事の準備や後片付けなど、食事作りに関わることで、食への関心が高まります。

季節や地域の食べ物をとりいれましょう



旬の食べ物は味や香りがよく、栄養価も高いです。旬のものや地域で作られている食べ物を味わいましょう。

さまざまな味を経験しましょう



色々な味を経験することで、味覚の幅が広がります。無理に食べさせるのではなく、一口でも食べられたらほめてあげましょう。

薄味を心がけましょう



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。減塩を心がけましょう。

家庭でもできることから「食育」に取り組んでみませんか？



子どもと作る朝ごはんレシピ



★ホットドッグ★

〈子ども2人分〉

ロールパン	2こ
ウインナー	2本
キャベツ	小1枚
食塩	少々
カレー粉	少々
ケチャップ	適量

〈作り方〉

- ①ウインナーは切り込みを入れ、フライパンで焼く。
- ②キャベツはせん切りにし、食塩とカレー粉を加え、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する。
(②の代わりにレタスをちぎって、パンにはさんでもいいよ)
- ③ロールパンに切り込みを入れ、キャベツとウインナーをはさみ、ケチャップをかける。

★さけとわかめのおにぎり★

〈子ども2人分〉

温かいご飯	茶碗小2杯分
鮭フレーク	大さじ1~2
乾燥わかめ	ふたつまみ
白いりごま	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①乾燥わかめは、水で戻して細かく刻む。
- ②温かいご飯に、①、鮭フレーク、白いりごまを混ぜ合わせる。
- ③握りやすい量に分け、ラップで包んでおにぎりにする。



給食メニュー紹介



【いんげんとツナのマヨサラダ】

〈4人分〉

いんげん	80g
キャベツ	160g
コーン	40g
にんじん	20g
食塩	小さじ1
ツナ缶	20g
マヨネーズ	40g
うすくち醤油	少々

〈作り方〉

- ①いんげんは筋を取り、3cm長さに切る。キャベツとにんじんは3cm長さの千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし食塩小さじ1を入れて、①とコーンを茹でる。
- ③②の野菜がやわらかくなったら、ザルにあげて、流水で冷やす。
- ④③を絞って、うすくち醤油、水分をきったツナ缶、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。



【厚揚げのみそ汁】

〈4人分〉

厚揚げ	80g
だいこん	100g
にんじん	20g
ぶなしめじ	20g
青ねぎ	20g
だし汁	720cc
みそ	大さじ2

〈作り方〉

- ①だいこん、にんじんは皮をむいて、薄くいちょう切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②厚揚げは食べやすい大きさに切り、ザルにとり、さっと熱湯をまわしかける。
- ③青ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁を入れ、①、②を入れて火にかける。
- ⑤全体に火が通ったら、みそを溶き入れ、③を入れてひと煮たちさせる。

